

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВГМУ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Стахнев К.И., Сороко С.Л., Коваленко Ю.А., Сазоник В.В., Сороко Э.Л.
УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения, особенно среди студенческой молодежи. Стремительное развитие инновационных технологий, малоподвижный образ жизни, нарушение режима питания, труда и отдыха, редкие занятия физической культурой, все это приводит к избыточной массе тела. По данным различных исследований, лишь около 10 % молодежи имеют нормальный уровень физического развития и здоровья, в результате снижается и производственный потенциал общества [1].

Физическая культура – это эффективный способ расстаться с лишним весом. Студентам с избыточной массой тела, относящимся к специальной медицинской группе, особенно полезны занятия степ-аэробикой.

Спет-аэробика, один из самых простых и увлекательных стилей и направлений физической активности. В переводе с английского «step» означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила ее для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена.

Степ-аэробика – это полноценный фитнес-комплекс, насчитывающий более 200 элементов (в основном танцевальных движений ног), выполняемых с помощью специальной степ-платформы.

Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной – 25 см, длиной – 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Базовый элемент данного вида аэробики – энергичный шаг, а ходьба, как известно, является отличной аэробной нагрузкой, которая тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Такие занятия помогают не только сжигать большое количество килокалорий, усиливая обменные процессы, а также повышают общую выносливость, укрепляют мышечный корсет, развивают подвижность в суставах, формируют свод стопы, развивают координацию и равновесие [2].

Цель. Определить эффективность занятий степ-аэробикой на занятиях физической культурой для студенток ВГМУ, относящихся к специальному медицинскому отделению с избыточной массой тела.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе УЗ «Витебский областной диспансер спортивной медицины» среди студенток 2 курса лечебного и фармацевтического факультетов.

В исследовании приняли участие 18 студенток (рост 160-164 см) с избыточной массой тела (1-2 степень ожирения), средний возраст составляет

[18,5;18;20] Занятия проводились 2 раза в неделю по 45-60 минут, согласно учебному расписанию.

Нами был составлен специальный комплекс аэробно-силовых упражнений на 45 занятий, с постепенным увеличением физической нагрузки и разработана методика его применения на занятиях степ-аэробикой. Каждое занятие состояло из подготовительной (упражнения для разогрева мышц), основной и заключительной части (дыхательные упражнения и упражнения на растяжку). В основной части занятия использовались танцевальные связки, составленные из базовых шагов аэробики с простой хореографией рук и силовые упражнения с «собственным» весом.

Различают три категории сложности степ-аэробики:

1. Низкоинтенсивная – за час занятия сжигается около 200 – 250 ккал.;
2. Среднеинтенсивная – за час занятия сжигается 300 – 350 ккал.;
3. Высокоинтенсивная – за час занятия сжигается 400 -500 ккал.

Результаты и обсуждение. В ходе исследования на начальном этапе индекс массы тела студенток в среднем составлял 38-40.

После 15-ти занятий по предложенной методике индекс массы тела составил – 34-36. На 30-м занятии индекс массы тела составил – 34-32. После 45-ти занятий степ-аэробикой по специально разработанной методике для студенток 2 курса лечебного и фармацевтического факультетов, относящихся к специальной медицинской группе отмечается снижение массы тела в среднем на 15-20% (индекс массы тела – 29-30).

Результаты изменения индекса массы тела, полученные в ходе исследования, представлены на рисунке 1.



Рис. 1

Изменения частоты сердечных сокращений в процессе занятия, представлены на рисунке 2.

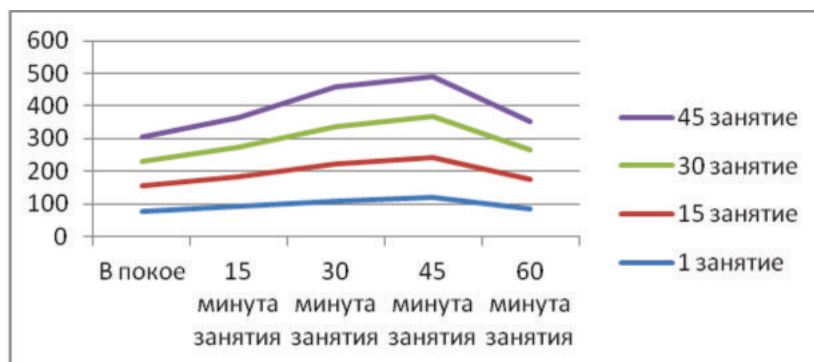


Рис. 2

Выводы.

1. Был разработан и внедрен в практику специальный комплекс упражнений по степ-аэробике, направленный на повышение уровня физической подготовленности с учетом физического развития и возрастных особенностей студенток с избыточной массой тела

2. Включение специального комплекса упражнений на занятиях степ-аэробикой позволило сбалансировать силовую нагрузку на все группы мышц и повысить уровень физической подготовленности студенток специального медицинского отделения. Прирост результатов очевиден.

3. Данный вид занятий показал, положительное влияние на эмоциональное состояние студенток, особенно в предэкзаменационный период.

Литература:

1. Закарьян, Л. Х. Фитнесс - путь к совершенству / Л. Х. Закарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – С. 101–104.
2. Сиверкина, Т. Е. Степ-аэробика : учеб.-практ. пособие / Т. Е. Сиверкина. – М., 2008. – 42 с.

ВКЛАД ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ В РАЗВИТИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сурунович Ю.Н. Подпалов В.П.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Согласно данным ВОЗ на протяжении предыдущего десятилетия основными причинами смертности стали ишемическая болезнь сердца, инсульт, респираторные инфекции нижних дыхательных путей и хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). В 2012 году неинфекционные заболевания (НИЗ) стали причиной 68% всех случаев смерти по сравнению с 60% в 2000 году. Четыре основных НИЗ – это сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, диабет, хронические заболевания легких.